12+

Ваши

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 07(31) ИЮЛЬ 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф

Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

2 Гипертония и гипотония

3 7 секретов здорового старения

4 Причины избыточного веса

6 Если ваш ребёнок— наркоман

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ



Фото с сайта 123rf.com

РОССИЯ ЗАНИМАЕТ НЕ ЛУЧШУЮ ПОЗИЦИЮ В ИНДЕКСЕ ЗДОРОВЫХ СТРАН

Председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин сказал: «Россия, к сожалению, в сводном индексе здоровых стран мира находится в девятом десятке». Как и в прошлом году, первое место занимает Сингапур, на втором расположились итальянцы. Неожиданно Куба по индексу здоровья обыграла США. Из 145 позиций она заняла 97 место. Бывшие республики Советского Союза обошли Россию по уровню здоровья. Грузия — на 71 месте, Армения и Латвия — 79, Литва — 81, Таджикистан — 84, Узбекистан — 85, Азербайджан —87.

ЖИЗНЬ В ЗЕЛЁНЫХ ЗОНАХ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЕЕ

Проживание в зелёных районах города благотворно влияет на самочувствие человека, говорится в исследовании, проведённом британскими учёными. По их данным, люди, живущие рядом с парками, садами и прочими зелёными насаждениями, чувствуют себя гораздо лучше и более довольны жизнью.

Исследователи сравнили влияние «зелёного пространства» с такими жизненными событиями, как брак. По их расчётам, эффект от проживания в зелёной среде был равносилен примерно трети воздействия от удачного замужества или женитьбы. Кроме того, он был сравним с одной десятой положительного влияния на состояние человека, которое оказывало удачное трудоустройство.

СОЕВЫЕ БОБЫ — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО БОРЬБЫ С МОРЩИНАМИ

Содержащееся в соевых бобах вещество генистеин уже признано действенным в борьбе с такими заболеваниями, как рак и болезни сердца. Однако оно является эффективным средством и для возвращения молодости коже.

Генистеин блокирует ферменты, которые вызывают истощение имеющегося в коже коллагена, а также стимулирует производство нового. Клинические испытания показали, что спустя всего один месяц после нанесения двух трёх капель генистеина дважды в день на область вокруг глаз 53 % участниц эксперимента заявили о заметном уменьшении морщин и улучшении качества кожи. Особенно эффективно действие генистеина для женщин, переживающих менопаузу.

СОЧЕТАНИЕ ТЯЖЁЛОЙ РАБОТЫ СО СПОРТОМ МОЖЕТ ДОВЕСТИ ДО ИНСУЛЬТА

Физическая активность считается полезной. Однако не для всех в равной мере, предупреждают учёные. Сразу два новых исследования показали, что использовать физические нагрузки надо с умом, чтобы не навредить здоровью.

Учёные подсчитали, что тяжёлый физический труд в сравнении с умственным трудом, увеличивал риск возникновения болезней сердца на 20 %.

Специалисты из Бельгии и Дании обнаружили, что людям, которые сталкиваются с тяжелыми физическими нагрузками на работе, дополнительная физическая активность в свободное время противопоказана.

Если такой человек в свободное от работы время ещё и занимается спортом, — уровень риска возрастает в четыре раза, так как вместо «тренировочного» эффекта занятия вызывали перегрузку сердечно-сосудистой системы.

НЕЙРОБИОЛОГИ ОПРОВЕРГАЮТ ВЫВОДЫ ФРЕЙДА О РЕЛИГИИ

Религиозная практика способствует душевному здоровью и может рассматриваться как важное средство лечения в медицине — к такому выводу пришли венский нейробиолог Рафаэль Бонелли и его коллеги из университета Дьюка.

Учёные исследовали все научные работы по религиозности и психическому здоровью в разных странах мира. 72 % работ показали, что психическое здоровье возрастает в той степени, в которой человек стремится практиковать духовные практики.

Бонелли был «поражён очень чёткими результатами»: в зависимости от группы болезней защитная функция религиозности частично возрастала, прежде всего, когда речь шла о наркомании, депрессии и суициде. По мнению нейробиолога, «если бы религия была медикаментом, с уверенностью можно сказать, что она была бы одобрена».

Бонелли в этой связи пишет, что «наследие Зигмунда Фрейда устарело». Наблюдения за пациентами не дают возможности согласиться с его высказыванием о религии как о «коллективном неврозе навязчивых состояний», считает учёный, который сам преподает в Венском университете Зигмунда Фрейда, руководит Институтом изучения религиозности в психиатрии и психотерапии и имеет частную практику в Вене.

Каким способом религия укрепляет психическое здоровье, данное исследование не описывает. Учёные предполагают, что следование 10 заповедям развивает здоровые отношения с окружающим миром. Попытка построить отношения с Всевышним способствует развитию внутренней стабильности.

По материалам biblepravda.com

ГИПЕРТОНИЯ И ГИПОТОНИЯ

Здравствуйте, доктор!

Июль — самый жаркий месяц лета. А в период жары чаще обостряются ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертензия, возникают инфаркты, инсульты. Это связано с тем, что организм теряет много жидкости и минеральных солей — калия, магния и др. Идёт сгущение крови, возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, увеличивается риск образования тромбов.


Фото с сайта 123rf.com

Гипертония (гипертензия) — это заболевание, характеризующееся постоянным, а в начальных стадиях — периодическим повышением артериального давления. В основе гипертонии лежит повышение напряжения стенок всех мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

При **гипотонии,** характеризующейся понижением артериального давления, прежде всего, нужно выяснить причину болезни, иначе не удастся эффективно с ней справиться, а в худшем случае можно даже навредить здоровью.

Если причиной гипотонии стало какое-то заболевание, необходимо лечить, прежде всего, данную патологию, а не гипотонию. Если с болезнью удастся справиться, то гипотония пройдёт сама собой. Если же гипотония физиологическая, то лечение не нужно.

В случае хронической гипотонии (нейроциркуляторной) либо артериальной гипертензии можно применять нижеследующие простые рекомендации, которые помогут отрегулировать работу нервной системы, отвечающей за деятельность сосудов:

1. Питание должно быть полноценным, разнообразным, но простым. Простым — в плане приготовления и состава блюд. Основано оно должно быть на растительных продуктах — большом количестве свежих овощей и фруктов. Стоит избегать стимуляторов: острых специй, уксуса, кофеин-содержащих продуктов, алкоголя, жирных блюд, поскольку они стимулируют нервную систему, а вслед за возбуждением наступает выраженный спад её деятельности, что усугубляет течение гипер- и гипотонии. Пейте больше воды.

2. Полноценный завтрак (каша, фрукты или овощи, белковые продукты — бобовые, орехи или молочные продукты), чтобы предотвратить снижение уровня сахара в крови. На фоне снижения давления при низком уровне сахара самочувствие человека ухудшается.

3. Необходимо придерживаться режима питания и сна.

4. Утром — контрастный душ. Вначале нужно хорошо разогреться под горячей водой в течение 5 – 7 минут, а затем включить прохладную воду на 30 с. Потом снова включите горячую воду на 3 мин, затем холодную — на 30 с. Так чередуйте 4 – 5 раз. Вытретесь насухо и оденьтесь.

Если у вас нет возможности принимать контрастный душ, вы можете утром растереть всё тело полотенцем, смоченным в холодной воде. Хорошо отожмите полотенце и интенсивно, докрасна разотрите поочерёдно все части тела.

Эти процедуры являются своеобразной зарядкой для сосудов. Под воздействием горячей воды сосуды расширяются, под воздействием холодной — сужаются. Такие «тренированные» сосуды мягче реагируют на стресс, погоду и лучше поддерживают оптимальное давление.

5. Вечером полезно принять тёплый душ или тёплую (не горячую) ванну — это поможет нервной системе расслабиться и отдохнуть после напряжённой дневной работы. В воду можно добавить хвойный экстракт или отвар трав: шалфея, мяты, мелиссы (по 3 ст. ложки каждой травы на 1 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и вылить в ванну).

6. Вечером, за 2 – 3 ч до сна полезно выпить чай из мелиссы, хмеля и пустырника (по 1 ч. ложке каждой). Травы нужно заварить в 150 мл кипятка, настоять 30 – 40 минут и процедить.

7. Регулярные физические упражнения на свежем воздухе помогают отрегулировать деятельность организма. Вы можете утром поработать в огороде, пройтись в быстром темпе или поездить на велосипеде, сделать комплекс упражнений в течение 30 – 40 минут. Это придаст вам бодрости на весь день.

Будьте здоровы!

Врачи санатория «Наш дом»,
Украина

ЛЕЧЕНИЕ ГЛИСТНЫХ ИНВАЗИЙ

Простые методы лечения

Пришло лето — пора свежих фруктов, овощей, загородного отдыха… Красота! Но вместе с этим возрастает опасность заражения глистами, особенно у детей. Предлагаем несколько советов по устранению глистов, которые применимы как для взрослых, так и для детей.

Целые очищенные семена тыквы

Натощак съесть 100 г очищенных тыквенных семян, через 1 ч выпить маленькими глотками отвар: головку чеснока сварить в стакане молока. Через 30 минут принять солевое слабительное магния сульфата в порошке, ещё через 1,5 – 2 ч поставить клизму из тёплого отвара чеснока. Этот рецепт применим для детей старше 14 лет и взрослых.

Кашка из семян тыквы. 100 г очищенных семян растереть, постепенно добавляя воду (по 10 – 15 капель). Растирать небольшими порциями. Количество воды — до 50 – 60 мл. Можно добавить 10 – 15 г мёда или варенья. Или в такой пропорции: 300 г семян + 100 мл молока + 50 г мёда. Давать натощак по 1 ч. ложке в течение часа. Через 3 ч принять раствор магния сульфата — из расчёта 15 – 30 г соли для взрослых и детей старше 14 лет, детям младшего возраста — 5 г соли. Через 30 минут сделать клизму (объём вводимой жидкости зависит от возраста: 2 – 5 лет — 300 мл; 6 – 9 лет — 400 мл; 10 – 14 лет — 500 мл).

Порошок из семян тыквы. Сделать порошок, развести в воде до консистенции сгущённого молока. Для взрослых — 60 – 80 г, для детей — 30 – 40 г. Принять в течение 15 – 20 минут. Через 2 ч — солевое слабительное (раствор сульфата магния).

Чеснок

Как правило, свежий чеснок применяют у детей старше 14 лет и взрослых, у которых нет гастрита или панкреатита. Чеснок также противопоказан при заболеваниях почек. Применять с осторожностью при заболеваниях печени и энтероколитах.

Сварить большую головку чеснока в стакане молока до мягкости. Молоко процедить, остудить. Поставить клизму перед сном, постарайтесь всю ночь не испражняться. Взрослому вводят 1 стакан, детям — 0,5 стакана. Процедуру повторять в течение 7 дней. Рецепт применим при острицах.

Травы с противоглистным действием

1. Взять по 1 ч. ложке травы полыни и цветов пижмы, залить 100 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Делать клизмы по 30 – 40 мл перед сном ежедневно, 3 – 4 раза на курс лечения. Повторять в марте и августе. Применяется при острицах.

2. Порошок из цветков полыни цитварной (цитварное семя): соцветия растереть в ступке; принимать внутрь, добавив варенье, мёд, сироп. В 1-й день назначают диету, на ночь — слабительное, на 2-й и 3-й дни — по 1 дозе порошка 3 раза в день за 1,5 – 2 ч до еды, на ночь после последнего приёма — слабительное. Доза порошка для взрослых — 5 г (1 ч. ложка), для детей — 0,5 ч. ложки. Цитварное семя особенно эффективно при выведении аскарид и других круглых глистов. Применяйте с осторожностью, строго соблюдая дозировку, т. к. растение является ядовитым. Для профилактики отравлений необходимо перед началом лечения дать пациенту минимальную пробную



дозу лекарства. Заметив побочные явления: тошноту, рвоту, понос, — немедленно вызывайте врача! При тяжёлых отравлениях цитварным семенем развиваются судороги и потеря сознания.

3. Фитосбор: кора крушины — 1 часть, полынь горькая (цветки) — 6 частей, пижма обыкновенная (цветки) — 2 части, ромашка аптечная (цветки) — 1 часть. Взять 1 ст. ложку сбора и залить 1 стаканом кипятка. Пить по ¾ стакана утром и вечером 3 дня, натощак.

Данные рецепты применимы для большинства людей, но ваш организм может иметь особенности. Перед применением обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

Алла Сокуренко,
магистр общественного здравоохранения, г. Владивосток

ЭТО ИНТЕРЕСНО

7 СЕКРЕТОВ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ

Люди, выбирающие здоровый образ жизни, порой слышат ироничное: «Помирать здоровым собрался?» Но в действительности стоит серьёзно задуматься, как каждый из нас встретит свою старость: здоровым и полным сил или немощным и больным? Предлагаем прислушаться к семи советам от долгожителей.

Фото с сайта 123rf.com

Дэн Бьюттнер, исследователь «National Geographic», который путешествовал по всему миру, изучая долгожительство, писал о «голубых зонах» (Blue Zones). В этих голубых зонах (Сардиния, Италия; Икария, Греция; Никоя, Коста-Рика; Окинава, Япония; Лома Линда, Калифорния) он наблюдал за привычками и образом жизни людей, которые пересекают рубеж 100 лет в 10 раз чаще, чем жители Западных стран. Изучение жизни этих долгожителей показало, что их секреты здорового старения — это шаги, которые каждый из нас может предпринять для долгой и здоровой жизни.

1. Важнейший секрет долгожительства — в отношении пожилых людей к своему здоровью. Принятие персональной ответственности означает выбирать здоровый образ жизни и спрашивать самих себя каждый день: «Что я сегодня сделаю, чтобы на один шаг приблизиться к здоровой старости?»

2. Здоровый образ жизни: разумный подход к рациону питания, физическая активность, социальные связи с другими людьми, выражение благодарности, доверительные отношения с Богом.

3. Просто физически заботиться о себе недостаточно. Большинство исследователей считают, что наше отношение к стрессу и тому, как мы с ним справляемся, влияет на то, насколько здоровыми мы будем в старости. Долгожители особенно хорошо умеют справляться со стрессом. Задумайтесь, каков темп вашей жизни? Находите ли вы время и место для качественного отдыха, чтобы восстановить силы?

4. Ещё один секрет здоровой старости — создать здоровое окружение. На наши решения в большей степени влияют культурные ценности, реклама и принятые в обществе нормы. Однако давайте будем относиться критически к тому, что нам навязывает реклама, и подумаем о том, что нас окружает.

5. Люди, обладающие в старости хорошим здоровьем, обычно находятся в близких отношениях со своей семьёй, имеют много хороших друзей и общественные отношения. Бог создал нас для общества, чтобы находиться в благотворном дружеском общении с другими. Наличие сильных общественных связей увеличивает вероятность того, что мы чаще будем выходить из дома, лучше питаться и обладать более живым умом, чем люди, живущие изолированно.

6. Бог создал наш мозг нуждающимся в умственной стимуляции на протяжении всей жизни. Чтобы держать его в форме, необходимо продолжать думать и учиться! Исследователи в области нейрологии обнаружили, что постоянная работа мозга укрепляет наши мозговые клетки. Подумайте о вашем мозге как о «мышце», найдите возможности потренировать его!

7. Исследователи определили, что ключи к счастливому старению — позитивность и способность к быстрому восстановлению. Жизнь непредсказуема и часто оборачивается совсем не так, как мы планировали. Но наличие позитивного отношения может помочь нам прийти в себя после несчастья, вместо того, чтобы быть сбитыми с ног, а также защищает от снижения умственных способностей, болезни и преждевременной смерти.

В каком бы вы ни были возрасте, никогда не поздно научиться секретам здорового старения и применять их. Бог говорит нам: *«Жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твоё» (Второзаконие 30:19)*. Вы в любом случае будете стареть. Почему бы не стареть здоровым?

Наталья Павлова,
врач, г. Емва

Я ДИВНО УСТРОЕН



СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА УНИКАЛЕН!

Опорно-двигательный аппарат человека восхищает тем, как изумительно он приспособлен для движения.

Скелет человека (а это 206 отдельных костей) уникален и существенно отличается от скелета животных пропорциями и чётким разграничением функций между конечностями, а также вертикальным положением тела, что обеспечивает прямое хождение и возможность трудовой деятельности. Соответственно уникальна и мышечная система (это около 650 мышц в нашем теле). А мозговой череп только у человека является округлым и расположенным над лицевым черепом. В костях черепа имеется множество отверстий для нервов и сосудов. Зададим вопрос дарвинистам, что же эволюция вначале соорудила — нервы с сосудами или черепные отверстия для них? Не абсурд ли предполагать последовательность в появлении этих структур (дарвиновское «шаг за шагом»)? Ответ «одновременное появление» — несомненный довод в пользу разумного проектирования.

Кость образована костной тканью и гениально сочетает лёгкость, прочность и гибкость. Входящие в состав кости костные пластинки располагаются в губчатом веществе разнонаправленно и почти под прямым углом, что обеспечивает большую прочность, или же в виде цилиндров, вставленных один в один. Кость выдерживает сжатие 10 кг/мм² (как чугун). У рёбер предел прочности — 110 /мм². Бедренная кость может выдержать вес в одну тонну. Наши кости в 10 раз гибче стали. При всём этом они имеют способность самовосстанавливаться. Вообще, губчатое вещество всегда находится там, где при незначительном объёме требуется обеспечить прочность конструкции. Превосходное инженерное решение!

Как мудро сконструирован позвоночный столб, состоящий из 33 – 34 позвонков. Он обеспечивает прямое хождение, надёжно защищает спинной мозг, а его изгибы и межпозвоночные хрящевые диски эффективно амортизируют действие сотрясений и ударов.

Достойны восхищения конструкции кисти и сводчатой стопы, дающие человеку уникальные двигательные возможности. Это ансамбли множества костей, суставов, хрящей, сухожилий, нервов, кровеносных сосудов, мышц, собранных таким образом, что они могут выполнять множество функций. В кисти собрано 27 костей, в стопе — 26.



Фото с сайта turbosquid.com

Движение кисти и пальцев обеспечивается 34 мышцами (только в одном большом пальце задействовано 9 мышц) и 29 суставами. Определённо, эволюция отказалась создавать эти конструкции, отдав всё разумному замыслу.

Невозможно представить себе, как бы мы двигались и вообще что-то делали, не будь в наших костях суставов. Это шедевр инженерного искусства. В суставной капсуле кости покрыты хрящом, который защищает костные концы от механических воздействий, а смазывающая жидкость, которая поступает в капсулу, уменьшает трение. Дизайн сустава продуман до тонкостей, например, для прочности сустав снаружи (иногда и внутри) укреплён связками, а давление в суставе ниже атмосферного.

Здравомыслящему человеку не составит труда увидеть преднамеренный, совершенный замысел в уникальных особенностях скелета, дающих нам возможность совершать движения легко, быстро, непринуждённо, в безупречной координации.

Любое движение, будь то улыбка, поворот головы или гримаса боли, в сущности, есть ответ на сигналы из внешней и внутренней среды, воспринимаемые органами чувств и другими рецепторными системами и передающимися в мозг. Мозг анализирует информацию. Выбирает вариант ответа и отдаёт команду выполнить его. Безупречно слаженная работа нейронов, мышц и костей не оставляет ни малейшего шанса для какой бы то ни было эволюции.

По книге Елены Титовой «Я восхищаюсь делами рук Твоих»

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

С чего начать мероприятия по снижению веса: с выбора подходящей диеты или положительного настроя? В первую очередь необходимо осознать причины избыточного веса. Проанализируем основные из них.

1. Традиционные застолья. С этими традициями мы знакомимся в детстве и так свыкаемся с ними, что не представляем себе жизни без них. Как правило, застолья, устраиваемые друзьями или родственниками, бывают вечером, причём достаточно калорийными.

2. Потребность в еде как результат душевных переживаний. У всех людей чувство голода является врождённым. Отрицательные эмоции, также как и чувство голода, неприятны. А снять это напряжение или хотя бы уменьшить, мы можем, когда что-нибудь съедим. Многие люди прибегают к еде в попытках улучшить настроение и расслабиться. Еда становится лучшим лекарством от душевных невзгод. Зёрна зависимости от еды засеваются в раннем детстве. Часто родители не могут различить, плачет их младенец от голода, страха, болезни или дискомфорта? Чтобы обрести покой, родители дают ребёнку поесть. Потребности ребёнка в ласке, внимании удовлетворяются часто с помощью еды, а не посредством игры, разговора и т. п. Маленький ребёнок привыкает рассматривать еду как вполне подходящее средство для успокоения и как заменитель внимания, нежности и общения. Эти ранние впечатления человек проносит с детства через всю жизнь.

Если вы приобрели привычку перекусывать всякий раз, когда переживаете неприятности, то ваше отношение к еде превращается в проблему. Вы поставляете организму больше энергии, чем ему требуется, отсюда и избыточный вес.

3. Еда как поощрение или наказание. Многие родители поощряют своих детей сладостями, а наказывают тем, что лишают этого. Еда превращается в средство воспитания: «Если будешь себя хорошо вести, то получишь мороженое» и т. д. Со временем ребёнок, а затем и взрослый начинает применять эту стратегию по отношению к себе. Он поощряет себя едой, как только справится с неприятным делом. Если вы привыкли воспринимать еду как поощрение, а отказ от неё как наказание, то при сокращении рациона испытаете трудности, и может появиться мысль, что вы лишаете себя единственной радости, которая у вас осталась. В таких случаях следует научиться воспринимать отказ от еды как поощрение, а переедание как наказание.

4. Еда как привычка. К великому сожалению, мы рабы своих привычек, зачастую не лучших. Наш организм очень податлив и гибок, и мы можем навязать ему множество и хороших, и дурных привычек. Можем приучить его к курению, злоупотреблению лекарствами, перееданию и т. д. В привычку превращается добавлять в пищу определённое количество сахара, соли. Переедание становится привычным, развивается ожирение.

5. Избыточный вес в детстве. Исследования показали, что взрослые люди с избыточным весом, как правило, были полными и в детском возрасте. Оказывается, количество жировых клеток определяется в раннем детстве. Образовавшись однажды, жировые клетки остаются на всю жизнь. Прогрессирующее увеличение веса у взрослого — это результат «растягивания» имеющихся жировых клеток.



Фото Анастасии Кошкиной

6. Эндокринная дисфункция. Причинами избыточного веса, ведущего к ожирению, могут быть и нарушения деятельности желёз внутренней секреции (щитовидной или поджелудочной железы). Хотя по статистическим данным известно, что только 1 % полных людей имеют выраженную эндокринную дисфункцию.

Подготовил Тимур Герасимов

Библейский урок

1. Что мы можем узнать о Боге благодаря Его творениям?

«Он сотворил землю силою Своею, утвердил вселенную мудростью Своею и разумом Своим распростёр небеса» (Иеремии 10:12).

____

2. Что показывает природа современному человеку, подверженному стрессу?

«Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь. День дню передаёт речь, и ночь ночи открывает знание» (Псалом 18:2, 3).

____

Некоторые верят, что Бог создал Вселенную, определил управляющие ею законы и оставил её развиваться самостоятельно. Но автор псалма призывает нас смотреть дальше, на источник этого порядка. Звёзды несут знание, но это знание о Том, Кто создал их и запустил их движение, Кто на самом деле держит ключ к судьбам людей, народов и государств. Библия свидетельствует, что Бог создал Вселенную, естественные законы и продолжает держать всё силою Своею.

3. Прочитайте Евангелие от Матфея 6:28-34 стихи. Как природа помогает увидеть и понять Божью заботу о человеке?

«Посмотрите на полевые лилии, как они растут: ни трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Матфея 6:28).

____

4. Что делал Сам Христос перед напряжённым днём? Как природа помогала Ему в духовном смысле?

«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился (Марка 1:35).

____

Иногда мы тоже должны уединяться и общаться с Богом на лоне природы. Красота, покой, мир и безмятежность, присущие природе, могут воздействовать на наше сердце и разум, как ничто другое. Возможно, мы не откроем для себя новых истин, но обязательно почувствуем невысказанную любовь и силу Того, Кто создал всё это. Время, проведённое с Богом на природе, обязательно принесёт исцеление и покой телу и душе.

ФИО ______________________________

Почовый индекс__________ **Адрес**______________________

____

Прошу прислать мне Библейский курс

- ☐ **«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)**
- ☐ **«Удивительные открытия» (основы христианского учения)**

ПРИРОДА—АНТИСТРЕССОР

Человечество возникло и на протяжении многих тысячелетий существовало в лоне природы. И сейчас, оказываясь на природе, мы испытываем удивительное чувство покоя, созвучности с окружающим миром, со своим я.

Недаром во время отпусков мы стремимся при малейшей возможности уехать из своих «каменных джунглей» и хотя бы на короткое время очутиться там, где взгляд наслаждается простором, где воздух пропитан щебетом птиц, а не привычным урчаньем моторов. Даже короткий отпуск на природе может вернуть нам силы и дать энергию на целый рабочий год. И хотя природа пострадала от последствий греха, как и человек, но всё же в ней сохранилось много прекрасного.

Учёными доказано, что природа может быть источником психического и физического здоровья. Более того, она способствует сближению нас с Создателем — Источником всякой добродетели: *«Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов» (Иакова 1:17).*

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью»,
Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

ХРИСТОС СОСТРАДАЕТ НАМ

В Евангелиях описана история, как Иисус накормил множество народа. Иисус видел, что некоторые из них пришли издалека, и Он знал, что они ослабеют, если отправить их по домам без еды. Был ли это порыв сочувствия, или это было постоянным проявлением Божественной любви?

Евангелист Марк повествует о другом очень трогательном примере сострадания Христа: *«Приходит к Нему прокажённый и, умоляя Его и падая пред Ним на колени, говорит Ему: если хочешь, можешь меня очистить. Иисус, умилосердившись над ним, простёр руку, коснулся его и сказал ему: хочу, очистись. После сего слова проказа тотчас сошла с него, и он стал чист» (Марка 1:40-42).*

В древности к прокажённым часто относились с презрением. Ни одно другое заболевание не вызывало столько отвращения, как проказа. Люди с симптомами этой болезни исключались из общественной жизни и были вынуждены существовать в специальных поселениях. Когда кто-то приближался к прокажённым, они обязаны были кричать: «Нечист! Нечист!», предупреждая людей держаться от них подальше, чтобы не заразиться. Поскольку Иисус сострадал этому человеку, Он мгновенно исцелил его, а затем отпустил, приказав никому об этом не рассказывать. Но исцелённый человек не мог молчать о таком удивительном проявлении любви и стал всем рассказывать о чуде.

Иисус сострадал людям не только когда они нуждались в удовлетворении своих потребностей в еде и питье, но и когда им нужны были водительство, опека, забота. Он знал их глубокую духовную нужду, поэтому учил их истинам Царства Божия: *«Иисус, выйдя, увидел множество народа и сжалился над ними, потому что они были, как овцы, не имеющие пастыря; и начал учить их много» (Марка 6:34).*

Сострадание Христа простиралось на все группы людей, в том числе и на детей: *«Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих. Увидев [то], Иисус вознегодовал и сказал им: пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие» (Марка 10:13, 14).*

Здесь евангелист делает акцент на физических прикосновениях Иисуса. Он обнимал детей, являя им Свою симпатию и привязанность. Знакомя своих детей с евангельскими историями, мы невольно приводим их к сострадательному Христу.

Сочувственное отношение Христа к нуждам людей не закончилось с Его вознесением. Он готов и сегодня помочь всем нуждающимся в Его помощи. Уверуйте, что к любой проблеме вашего здоровья Христос относится именно так, как об этом рассказывает Евангелие.

Подготовил Андрей Прокопьев



Лепра (болезнь Хансена, устаревшее название — проказа, финикийская болезнь) — хроническое инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями, протекающее с преимущественным поражением кожи, периферической нервной системы, иногда глаз, верхних дыхательных путей, а также кистей и стоп.

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ГОСПОДЬ ИСЦЕЛЯЕТ

Моему сыну было 6 лет, когда мы отдыхали на Чёрном море. Вечером он стал плакать и говорить, что ему больно сходить в туалет. С собой у нас не было лекарств, а в аптеку мы могли бы сходить только утром. Я его вывела на улицу и попросила, чтобы он поднял свою голову и посмотрел на звёзды. А на чёрном небе в Крыму их столько много, и все они такие яркие. Я говорю сыну: «Видишь эти звёзды? Их сотворил Бог. Протяни руку к небу и попроси, чтобы Господь тебе помог. Скажи Ему, что у тебя болит, а после тебя и я помолюсь». Рука сына поднялась к Богу, и он рассказал о своей боли, мои руки тоже тянулись к небу. Я сыну ничем не могла помочь, и вся моя надежда была только на Небесного Целителя. Бог услышал молитву маленького мальчика и исцелил его. 20 лет прошло с того времени, а эта болезнь никогда больше не возвращалась.

Наша дочь Леночка училась в школе. В актовом зале она с другими детьми проводила репетицию. Зацепившись за скамейку ногой, она упала и получила оскольчатый перелом со смещением. В больнице, после встречи с врачом выяснилось, что без операции не обойтись. Операцию назначили на понедельник. В субботу в церкви мы поделились своей бедой с братьями и сёстрами по вере. Просили, чтобы вся церковь помолилась о Леночкином исцелении. А в воскресенье, когда мы пришли проведать дочку, она нам рассказала: «Ночью, когда я уже спала, я вдруг проснулась от того, что моя нога помимо моей воли двигалась. Как будто она была в чьих-то руках, и место перелома вправляли».

Мы возблагодарили Бога за Его чудесный ответ на нашу молитву и с нетерпением ждали понедельника, — что скажут врачи. Наши надежды оправдались. Перед операцией сделали повторный снимок: «О, чудо!» Всё стоит на своих местах. Вмешательство человеческих рук отменяется. Врачи озадачены, удивлены, а мы прославляем Бога. Слава тебе, наш Господь, и благодарность за ответ на наши молитвы.

Галина,
г. Нижний Новгород

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТОЛЕТНИЙ НЕВРОПАТОЛОГ РАСКРЫЛ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Вековой юбилей весной этого года отметил харьковчанин Афанасий Перепелица — невропатолог, кандидат медицинских наук — и рассказал, чем объясняет своё долголетие.

«Когда я окончил институт, началась война. Через пять дней оказался в зоне боевых действий. Офицерам выдавали папиросы, табак, но я никогда не курил. Оба моих деда не курили. Они и отец прожили каждый около семидесяти лет. В селе работа очень тяжёлая — сначала на себя, потом в колхозе.

Я никогда не пил алкогольные напитки. Любые. Это яд для печени. Ложусь спать в одно и то же время. Никогда не переедал, даже полезные продукты. Ведь как принято питаться? Человек встаёт утром. Перекусил или нет — отправляется на работу. Днём взял еду или нет — не важно. А приходит домой и вечером наполняет желудок до отказа. Это самый плохой порядок питания.

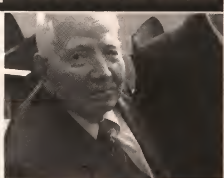
Модно перекусывать. Но частые «подачки» желудку приводят к его разладу. Нужен перерыв между едой: пять-шесть часов. Идеальная форма питания — два капитальных приёма пищи в сутки. Последний приём пищи за три часа до сна. И ужин лёгкий, лучше, если это будет самая малая порция за день.

Старайтесь избегать жирных сортов мяса, особенно свинины. Животные жиры вредны для печени и сосудов. Растительные жиры лучше животных. С родительского дома я привык к диете с ограничением жиров.

Огромное значение в формировании моего образа жизни сыграло то, что я родился в семье верующих — адвентистов седьмого дня. В конечном счёте, продолжительность нашей земной дороги зависит от Бога.

Прожил сто лет. Думаете, это много? Нет человека, который бы хотел уйти навсегда, если жизнь его наполнена смыслом».

Трудовой путь Афанасий Лукич проходил в Харьковском институте усовершенствования врачей и в харьковском Институте патологии позвоночника и суставов имени М. Ситенко. Работал до 95 лет.



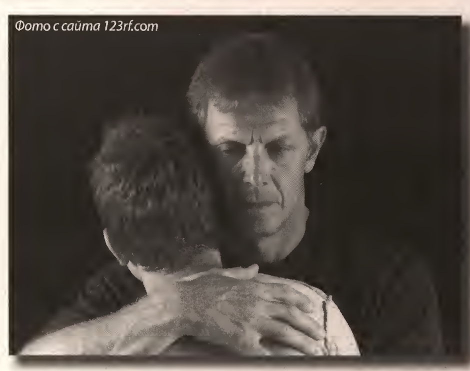
Женился в 1941 году. Супруга скончалась в 1984 году. Есть дочь, две внучки и внук, два правнука, ждут третьего.

Максим Балаклицкий

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК — НАРКОМАН

Здравствуйте, дорогие читатели!

Сегодня я хочу поговорить с вами на очень серьёзную тему. Я надеюсь, что этого никогда не случится в вашей жизни, но всё же, к сожалению, нам всё чаще приходится сталкиваться с людьми, употребляющими наркотики. Итак, вы обнаружили, что ваш ребёнок — наркоман. И сейчас не очень важно, как вы это заподозрили. Может быть, вы увидели дома шприцы или странные порошки или поняли, что ребёнок ведёт себя странно, из дома начали пропадать вещи, деньги. А может быть, у вашего близкого человека резко изменился аппетит (кушает очень много или совсем отказывается от еды). Если это про-изошло в вашей жизни, то стоит подумать, что же делать дальше, как быть в такой ситуации?


Фото с сайта 123rf.com

В первую очередь, нужно признать, что это очень неприятная и тяжёлая ситуация, и бывает она не каждый день. Это стресс, и очень тяжёлый. Накатываются такие чувства, как страх, стыд и вина. Страх от понимания того, что ваша жизнь уже никогда не будет такой спокойной и размеренной, какой она была раньше, что ваш сын или дочь вполне может умереть от этой зависимости, что вам придётся делать что-то очень серьёзное и важное, чтобы остановить его на этом пути.

А стыд и вина очень часто появляются от того, что вы начинаете чувствовать себя ущербными родителями. Наверное, вы что-то недоглядели, недодали ему или ей: любви, заботы, нежности. Почему у других родителей дети нормальные, а у нас — наркоман? Это значит, что я — плохой отец (плохая мать)? Эти чувства накрывают родителей волной и мешают действовать спокойно и мудро. Ребёнок очень хорошо это понимает и манипулирует родителями, заставляя их делать то, что ему выгодно.

Итак, что же делать? В первую очередь, не впадать в панику. Наркомания — это ещё не конец света, с этим можно совладать. Ваше чадо не умирает, но он заболел тяжёлой болезнью, и вам нужно сделать всё, чтобы помочь ему исцелиться. Постарайтесь успокоиться и посмотреть на эту проблему немного со стороны. Как бы вы отнеслись к тому, что наркоманом стал сын вашей соседки? Вы бы умирали с горя? Вы бы думали, что он обязательно умрёт, и причём сейчас же? Я думаю, что нет. Вы можете помочь своему ребёнку в исцелении, если будете вести себя здраво и адекватно.

Следующая рекомендация: не выливайте на ребёнка все свои негативные чувства. Не начинайте пилить его и обвинять во всех своих переживаниях и страхах, не старайтесь заставить его поклясться вам, что он больше никогда не будет употреблять наркотики. Он всё равно вас обманет или разозлится за то, что вы лезете в его жизнь и мешаете ему наслаждаться вновь обретённой «радостью». И, скорее всего, он зависим уже не первый день, поэтому ему не так легко будет перестать употреблять наркотики сразу. Если вы не можете не злиться на него, если вам очень больно, найдите себе утешение в общении с Богом и верующими людьми. Господь сможет помочь вам пережить эту боль и научиться любить вашего ребёнка, сострадать ему с нежностью и помочь ему, а не унижать и презирать.

Постарайтесь не давать ему денег и ограничьте доступ к другим ценностям. Он может обещать вам, что планирует бросить и завязать, только ему нужны деньги на последнюю дозу, или он едет «переламываться» (т. е. выходить из состояния наркотического голода) к друзьям — нужны только деньги на дорогу — не верьте и не давайте, он вас обманет, и будет очень больно. Постарайтесь объяснить ему, что теперь он болен тяжёлой болезнью, и вы не можете доверять ему деньги, пока не убедитесь, что он выздоровел и перестал быть наркоманом.

И вот теперь самая главная и важная рекомендация. Её очень легко дать, но вот выполнить очень тяжело. Я прошу вас: постарайтесь помолиться и просить мудрости и любви у нашего Господа Иисуса Христа, прежде чем сделать это. Я предлагаю вам выбрать время и постараться спокойно и с любовью поговорить с вашим ребёнком о том, что с ним происходит. Объясните ему, что он тяжело заболел и очень быстро умрёт, если не будет предпринимать никаких шагов по излечению. У него в жизни есть теперь три пути — смерть, психушка или вера в Бога и исцеление тела и души. Вам нужно объяснить ему, что ждёт его на каждом из этих путей. И важно сказать, что если он выберет употребление, то вы с уважением отнесётесь к его выбору и не будете мешать ему в этом (а у вас и не получится), но и помогать убивать себя тоже не будете (помните — не давать денег, не кормить, и, может быть, даже выгнать из дома или сдать в полицию, если он будет воровать деньги из дома).

А вот если он выберет путь веры и спасения, то будьте готовы помочь ему и поддержать его в этом. Может быть, придётся положить ребёнка в реабилитационный центр, если у него тяжёлое состояние. Или будет достаточно познакомить его с глубоко верующими людьми, которые будут молиться за него вместе с вами и помогут преодолеть эту зависимость. Объясните ему всё это, и затем постарайтесь сдержать свои обещания — не пилите его и не унижайте, если он ещё выбирает путь зависимости, но и не потакайте его болезни, не помогайте ему умереть.

И помните то, что написано в Библии: *«Без Меня не можете делать ничего» (Иоанна 15:5)*. Иисус обещает нам помощь и мудрость, если мы будем просить у Него и доверять Ему наши проблемы и своих близких.

Да благословит вас Господь! Помните, в своих бедах вы не одиноки, всегда есть Бог и люди, которые готовы вам помочь.

Роман Космынин

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ БИОДОБАВКИ ПРИ АРТРИТЕ?

Биологически активные добавки для устранения проявлений деформирующего остеоартроза, к сожалению, очень востребованы. Придумываются все новые и новые формулы, которые, по словам производителей, являются чудо-средством, способным поставить вас на ноги. Если вы решите применять какое-либо из этих средств, помните:

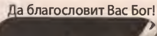
- Ни одно из них не замедляет течения заболеваний. В лучшем случае вы ощутите уменьшение боли или скованности при ходьбе.
- Доказательства эффективности сомнительны. Большинство этих средств не прошло серьёзного исследования.
- Силён эффект плацебо. Исследования показали, что таблетки глюкозы уменьшали боль у 60 % пациентов с заболеваниями суставов. Поэтому вы можете чувствовать себя лучше после приёма новомодной добавки за счёт эффекта плацебо или потому, что ваши суставы просто решили сегодня болеть меньше.
- Даже если исследования подтвердили статистически значимое отличие добавки от плацебо, она не способна снять боль настолько же эффективно, как лекарственные препараты, снижение лишнего веса, физические упражнения и другие средства, эффективность которых доказана.


Фото с сайта fotokanal.com

Врачи санатория «Наш Дом»,
Украина

Дорогой читатель!

Если Вы больны и нуждаетесь в молитве, если в болезни находятся Ваши близкие, обратитесь к распространителям нашей газеты (см. координаты на последней странице). Ваши друзья-христиане будут молиться о Вас. Также вы можете передать Вашу молитвенную нужду в редакцию, позвонив или прислав смс-сообщение по телефону **8-9278838483.**


Да благословит Вас Бог!



СИЛА ЦВЕТА В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

Красные, синие и фиолетовые продукты приобретают свои цвета из-за содержания «антоцианов», которые являются антиоксидантными, растворимыми в воде растительными пигментами. Что же конкретно делают антоцианы в нашем теле?

По данным Биомедицинского Исследовательского Центра Пеннингтона, антоцианы способствуют улучшению зрения, играют большую роль в профилактике и лечении болезней сердца и предотвращении рака и связанных со старением нейродегенеративных нарушений.

Несколько исследователей утверждают, что повышение уровня родопсина — это один из механизмов, при помощи которых антоцианы улучшают зрение. Родопсин — это светочувствительный фиолетово-красный пигмент в палочковидных клетках сетчатки глаза, который позволяет глазу видеть в чёрно-белом цвете в сумерках. Чёрная смородина сильнее всех обеспечивает регенерацию родопсина.

Что касается предотвращения онкологических заболеваний, антоцианы снижают размножение и рост опухолевых клеток, а также предотвращают образование опухолей.

Антоцианы, снижают риск атеросклероза и способствуют свободной циркуляции крови. (Помните, что совершенное здоровье зависит от совершенной циркуляции).

Было обнаружено, что антоциан, который содержится в виноградном соке, уменьшает воспаление, повышает проходимость капилляров, препятствует формированию тромбов и увеличивает высвобождение окиси азота (сосудорасширяющее средство) — и всё это способствует существенной защите от сердечного приступа.

Исследования показывают, что антоцианы регулируют когнитивную (познавательную) и моторную (двигательную) функции нервной системы, улучшают память и функционирование клеток головного мозга.

Употребление пищи, богатой антоцианами, может помочь сбалансировать оптимальный уровень холестерина, особенно если мы комбинируем это с регулярными упражнениями на свежем воздухе и другими здоровыми привычками.

Антоцианы находятся в следующих продуктах питания: чёрном винограде, черносливе, гранате, чёрной смородине, ежевике, клюкве, бузине, баклажанах, красной капусте и др.

Свёкла не содержит антоцианинов, так как своим цветом она обязана другому компоненту, известному как бетанин.

Что лучше: употреблять свежие цельные фрукты и или принимать таблетку антоцианина раз в день и получать это всё одним глотком?

В соответствии с данными Мэри Лила, доктора наук, директора института «Растения для здоровья человека» в университете штата Северная Каролина, биоактивные растительные компоненты (например, антоцианы) ведут себя иначе, чем фармацевтические компоненты. Обычно формула таблетки содержит один активный ингредиент и основывается на одном-единственном механизме воздействия. Однако компоненты биоактивного растения ведут себя совершенно иначе, и множество механизмов воздействия для них правило, а не исключение. Другими словами, множество фитохимических элементов дополняют воздействие друг друга, чтобы изменить физиологический отклик нашего организма.

Доктор Лила утверждает, что дополнительная польза фитохимических веществ из цельных растений даёт гораздо больший отклик сопротивляемости болезням, нежели отдельные химические вещества. Рекомендуем всем внести изменения в свой ежедневный рацион и включить в него цельные фрукты и овощи.

Испытайте пользу от Божьего дара для себя и своих близких!

Подготовил Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения



Фото с сайта 123rf.com

КЛЕТЧАТКА И РАК

Наличие в рационе достаточного количества клетчатки считается одним из факторов, предупреждающих развитие определённых видов рака, особенно рака прямой кишки.

Как известно, клетчатка способствует увеличению объёма стула и ускоряет процесс прохождения пищи по пищеварительному тракту. Таким образом, если в прямую кишку попадает канцероген, он даже не успеет проникнуть в её стенки.

У людей, которые употребляют богатую клетчаткой пищу, в кишечнике живёт меньше анаэробных бактерий, благодаря чему снижается уровень опухолеобразующих продуктов распада солей желчных кислот и фекальных стероидов. Клетчатка соединяется с токсическими веществами, мутагенами и канцерогенными соединениями из пищи и способствует их удалению из организма.

Во фруктах и овощах содержатся и другие антиоксиданты, предохраняющие от рака, например лигнин, флавоноиды, эллаговая кислота и другие полифенолы, каротиноиды, индолы и прочие фитохимические вещества.

Витамин С в свежих овощах и фруктах тоже помогает предупредить процесс образования вызывающих рак нитрозаминов. Вещество фитат, которое присутствует в клетчатке, известно своим свойством связывать минералы, такие как кальций и цинк, а также способностью предупреждать развитие рака.

По книге Уинстона Крейга «Питание и здоровье»

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

БАКЛАЖАНЫ ПО-ОТЦОВСКИ

Вам понадобится: 1 баклажан, 2 средних помидора, чеснок по вкусу.

Приготовление: баклажаны обжечь на огне (плите). Снять обгоревшую кожицу. Мелко порезать или размять вилкой (у кого есть блендер, воспользуйтесь чудом техники). Помидоры порезать мелко и смешать с баклажанами. Добавить чеснок, перец, соль по вкусу! Мажем на хлеб и получаем удовольствие. Приятного аппетита!

БАКЛАЖАННЫЕ ЛОДОЧКИ

На 4 порции понадобится: 2 баклажана, 1 большая морковь, 1 большая луковица, 200 г сыра (по желанию).

Приготовление: баклажаны вымыть, порезать вдоль пополам (посолить и слегка отжать, чтоб вышла горечь). Ложкой вынуть сердцевину. Лодочки запечь в разогретой духовке до готовности.

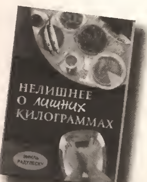
Готовим начинку: морковь потрите на тёрке, лук мелко порежьте, всё слегка потушите. Добавьте мелко порезанные серединки баклажанов. В остывшую начинку добавьте измельчённый чеснок и соль по вкусу. Можно добавить сметану или майонез (тоже по вкусу). Наполнить начинкой наши половинки, сверху посыпать тёртым сыром и поставить всё в духовку на 5 минут (чтобы сыр расплавился).

ПОЛЕЗНАЯ КАША

Любые красные или фиолетовые фрукты очень полезны сами по себе, но если ими заправить, например, овсяную кашу, то это не только полезно, но вкусно и очень красиво. Жалко даже кушать! Овсянка с гранатом откроется для вас с новой стороны. Не бойтесь съесть его с косточкой. Приятного аппетита!

Диана Цвиринкова,
г. Москва

КНИЖНАЯ ЛАВКА



НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

По мере того, как паровые машины, двигатели внутреннего сгорания и электричество заменили мышечную деятельность человека, и появилось изобилие еды, изменились не только питание и объём физической деятельности, но и болезни, от которых страдает человек. Всемирная организация здравоохранения заявила, что самым страшным убийцей XXI века стало ожирение.

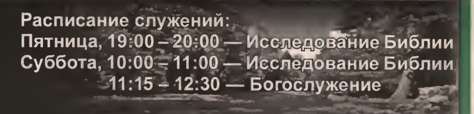
Тот факт, что ожирение распространяется по всей планете с огромной скоростью, доказывает неэффективность методов борьбы с этой болезнью.

Для того, чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, необходимы радикальное переосмысление проблемы и готовность изменить образ жизни.

ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

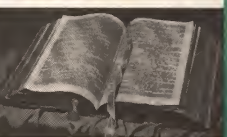


The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

ТЕЛЕКАНАЛ ОТКРЫТАЯ КНИГА

город Спокен
антенна 39.3

программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале “Открытая Книга” 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

ЦЕРКОВЬ ОТКРЫТАЯ КНИГА

1725 W. COURTLAND AVE.
SPOKANE, WA

Расписание богослужений
Пятница:
6:00 pm - Богослужение
Суббота:
9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

Не удалось попасть на цикл проповедей

«Изгнание бесов»?

Вы можете восполнить пробел, заказав аудиозапись всех четырёх проповедей!

1. ***«Одержимые христиане».***
2. ***«Как тебе имя?» (имена и проявления бесов).***
3. ***«Причины несвободы».***
4. ***«Се, даю вам власть».***

Если вы страдаете от демонического влияния, желаете помочь своим близким, или просто хотите разобраться в этой непростой теме, этот цикл проповедей для вас! Вы сможете подготовиться и получить новую меру свободы от дьявола и злых духов!

Проповеди читает Виталий Олийник, кандидат богословских наук, руководитель Центра духовного просвещения, автор и ведущий радиопрограммы «Открывая Библию».

Стоимость аудиозаписи семинара в формате MP3 — всего $1.50!

Заказ можно оформить по телефону (425) 687-6590.

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах:
Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону:
(253) 205-79-00

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №07(31)
Главный редектор — Наталья Воронина.
Ответственный зе выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com